

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Menurut Ardiansyah (2012 :53) hipertensi adalah dimana tekanan darah yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang di anggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Menurut WHO (2013) , Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan sistolik darah >140 mmHg dan atau diastolik >90 mmHg.

Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di Dunia. Menurut catatan Badan Penelitian Kesehatan Dunia WHO pada tahun 2012 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya (WHO, 2012).

Penelitian yang di lakukan oleh Endar SulisTyani (2015) sepertiga dari populasi orang dewasa di Asia Tenggara termasuk Indonesia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi penyebab kematian no 3 setelah stroke dan tuberculosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi usia  $\geq 18$  tahun keatas. Dari jumlah itu, 60% penderita

hipertensi mengalami komplikasi stroke, sedang sisanya mengalami penyakit ginjal dan kebutaan (Endang, 2014).

Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (2015:48), prevalensi hipertensi secara Nasional adalah sebesar 25,8%. Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2015) prevalensi hipertensi di Surakarta adalah sebesar 18,47%, sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Karanganyar sebesar 27,67%. Untuk jumlah hipertensi esensial di Surakarta Tahun 2015 adalah 52,252 kasus (Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun, 2015).

Berdasarkan data dari Puskesmas Sidorejo Ngasem Colomadu Karanganyar Tahun 2012 jumlah penderita hipertensi sebanyak 352 lansia. Tahun 2013 sebanyak 445 lansia dan tahun 2014 tercatat penderita hipertensi 598 lansia sedangkan pada bulan januari-Mei 2015 tercatat penderita hipertensi 482 lansia. Angka kejadian hipertensi ini menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menjadi prioritas utama masalah kesehatan yang terjadi di Kecamatan Colomadu tersebut. Penyakit hipertensi ini bagi masyarakat sangat penting untuk dicegah dan diobati. Hal ini dikarenakan dapat menjadi pencetus terjadinya stroke yaitu kerusakan pembuluh darah di otak.

Dari data pemeriksaan tekanan darah Pada RW V di Kelurahan Sidorejo, Ngasem sebanyak 15 orang yang menderita Hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2017 terhadap 10 responden didapatkan bahwa upaya yang dilakukan dalam

mengatasi hipertensi adalah dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi, dan belum pernah melakukan metode penurunan tekanan darah dengan teknik terapi non farmakologi : Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas Dalam Penyakit hipertensi ini bagi masyarakat sangat penting untuk dicegah dan diobati. Hal ini dikarenakan dapat menjadi pencetus terjadinya stroke yaitu kerusakan pembuluh darah di otak.

Penanganan hipertensi dan lamanya pengobatan dianggap kompleks karena tekanan darah cenderung tidak stabil. Penyakit ini bertanggung jawab terhadap tingginya biaya pengobatan di karenakan alasan tingginya angka kunjungan dokter, perawatan di rumah sakit dan atau penggunaan obat jangka panjang. Penanganan hipertensi dapat dilakukan di rumah sakit, puskesmas, posyandu maupun praktik tenaga kesehatan. Namun demikian, angka hipertensi masih tinggi, hal ini dikaitkan dengan kompleksnya penanganan hipertensi dan lamanya pengobatan karena tekanan darah yang cenderung tidak stabil (Triyanto,2014).

Penelitian (Jasmarizal dkk, 2011) Terapi farmakologi misalnya *reserprine* yaitu obat yang paling luas digunakan dalam terapi hipertensi, tapi obat-obatan itu menghambat aktivitas system sipatikoadrenergik dengan menghilangkan sebagian dari nonadrenalin yang tersimpan pada dinding arteri, menyebabkan *reuwolvial* bekerja aman dan cenderung lambat. Jika diminum terlalu banyak dapat menyebabkan depresi (Delta, 2010).

Upaya menurunkan tekanan darah ada berbagai cara namun masih jarang dilakukan seperti pemberian teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam. Relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, mengidentifikasi otot yang tegang, menurunkan tekanan darah dan untuk mendapatkan perasaan relaks (Triyanto,2014).

Menurut Herodes (2010 : 107) teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot.

Teknik relaksasi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang menggabungkan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Herodes, 2010).

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pikiran dan acuan ilmu pengetahuan tentang relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, terapi ini dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi bagi masyarakat untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Endar, 2015).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru didapatkan bahwa secara umum distribusi responden berdasarkan usia didapatkan bahwa responden sebagian besar adalah lansia akhir (56-60 tahun) yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tekanan darah dewasa meningkat seiring dengan bertambahnya umur, pada lansia tekanan darah sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah. Hipertensi primer muncul antara usia 30-50 tahun dan angka kejadian meningkat pada usia 50-60 tahun dari pada usia 60 tahun keatas .(Endar, 2015).

Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum diberikan relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam yaitu *systole* 156,60 mmHg dan *diastole* 94,47. Rata-rata tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu *systole* 146,53 mmHg dan *diastole* 88,20 mmHg, dari hasil tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebanyak *systole* 10,07 mmHg dan *diastole* 6,27 mmHg.

Berdasarkan data di atas bahwa teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam bisa digunakan sebagai salah satu metode menurunkan tekanan darah dan inilah yang menjadikan ketertarikan penulis untuk mengkaji dan meneliti dengan judul “Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian data di atas maka di rumuskanlah masalah peneliti : “Bagaimanakah Gambaran Pemberian Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi”.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mendiskripsikan hasil implementasi kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnose, intervensi, implementasi dan evaluasi dengan tindakan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan relasasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sebelum dilakukan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam
- c. Mengidentifikasikan tekanan darah lansia sesudah dilakukan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam.

- d. Menganalisa perbedaan tekanan darah sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi Penulis : Sebagai sarana untuk memberikan wawasan pengetahuan dan ketrampilan tentang asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.
2. Bagi Penderita : Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu penanganan secara non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah.
3. Bagi Masyarakat : Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas Dalam sebagai salah satu penanganan secara non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.